

転倒&認知機能低下の予防を楽しみながら・・・

シニアリーダー体操教室に参加してみませんか

シニアリーダーとは？

千葉市シニアリーダー養成講座（全12回）を修了し、シニアリーダー体操教室を開催・運営し、地域を元気にするボランティアです。

シニアリーダー体操教室の開催風景



～シニアリーダー体操のメニュー～

- ① 骨盤体操：身体をしなやかにします。
- ② 筋力トレーニング：スクワットや腹筋・背筋などを行い、転倒しない身体づくりを目指します。
- ③ 脳トレーニング：足踏みをしながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。失敗することも良い刺激になります。楽しみながら行いましょう！

<注意事項>

- ・シニアリーダー体操教室は、基本的にどなたでも参加できますが、お身体の状態によっては参加をご遠慮いただく場合がございます。
- ・参加、見学希望の方は、直接会場にお越しください。
※急きょお休みする場合がありますので、ご承知おきください。
- ・会場等の詳細は、「千葉市の生活支援サイト」等をご確認ください。
- ・参加費は基本的に無料です（一部自己負担金が必要な会場有り）。
- ・飲み物とタオルをお持ちください。

中央区 体操教室一覧（令和6年6月時点）

会場	開催日	時間	備考
生浜公民館	第2,4火曜	10:00～11:00	上履き（運動靴）必要
葛城公民館	第1,2,4木曜	14:00～15:00	
新宿公民館	毎週金曜	10:00～11:10	上履き（運動靴）必要
末広公民館	毎週木曜	14:00～15:00	
椿森公民館	第1,3水曜	10:00～11:10	
星久喜公民館	毎週月曜	13:15～14:30	
松ヶ丘公民館	毎週火曜	10:00～11:00	
宮崎公民館	毎週金曜 第2,4月	15:15～16:30 10:00～11:15	上履き（運動靴）必要
川戸公民館	第1,3水曜	10:00～11:00	
あんしんケアセンター浜野	第2,4月曜	10:00～11:30	
院祐会館	第2,4金曜	10:00～11:00	上履き（運動靴）必要 ※院内・祐光町在住の方のみ
大森町向台自治会館	第2,4水曜	10:00～11:00	上履き（運動靴）必要
かなめ一倫荘	第2,4土曜	10:00～11:00	
蘇我いきいきセンター	第1,3,4,5土曜	10:00～11:00	
千葉みなとパークハウス	第2,4木曜	10:00～11:10	上履き（運動靴）必要
椿森3丁目町内会館	第2,4金曜	10:00～11:10	※自治会の会員のみ
仁戸名自治会館	毎週水曜	10:00～11:00	
仁戸名遊園地第3公園	毎週木曜	10:00～11:00	
仁戸名親栄会子供広場	第1,3火曜	14:30～15:30	
浜野会館	第1,2,3水曜	10:00～11:00	※月額100円自己負担有（保険料） ※町内会の会員のみ
はまの台自治会館	第1,3火曜	10:00～11:30	上履き（運動靴）必要
松波会館	第2,4火曜	10:00～11:10	上履き（運動靴）必要 ※松波在住の方のみ
南生実町公会堂	第1,3月曜	10:00～11:30	
矢作町矢作台中央・自治会館	第2,4木曜	10:00～11:00	上履き（運動靴）必要
都町自治会館	第2,4金曜	14:00～15:00	上履き（運動靴）必要
仁戸名町団地集会所	第2,4水曜	14:00～15:00	上履き（運動靴）必要